

ABSTRAK

PENGARUH PAPARAN MUSIK BERBAGAI TEMPO DENGAN OLAHRAGA INTENSITAS SEDANG TERHADAP KADAR KORTISOL, ENDORFIN, DAN DENYUT JANTUNG

Faris Pamungkas Wicaksono

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan paparan musik tempo sedang dengan olahraga intensitas sedang dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan kadar endorfin, dan denyut jantung dibandingkan paparan musik tempo cepat dengan olahraga intensitas sedang untuk menurunkan tingkat stresor. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *experimental* rancangan penelitian yang digunakan adalah *Posttest Only Control Group Design*. Penelitian ini terdiri dari tiga kelompok yaitu: Kelompok kontrol olahraga sedang tanpa musik (K0), Kelompok olahraga sedang dengan musik tempo sedang (K1), Kelompok olahraga sedang dengan musik tempo cepat (K2), setiap kelompok berjumlah 10 orang. Hasil penelitian yang diperoleh dan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kadar kortisol setelah latihan pada (K0) $7,441 \pm 0,817$ ($\mu\text{g/mL}$), (K1) $6,708 \pm 0,969$ ($\mu\text{g/mL}$), dan (K2) $8,890 \pm 0,471$ ($\mu\text{g/mL}$). Rerata kadar endorfin setelah olahraga pada (K0) $52,00 \pm 1,93$ ($\mu\text{g/mL}$) (K1) $72,16 \pm 2,22$ ($\mu\text{g/mL}$), dan (K2) $48,333 \pm 1,96$ ($\mu\text{g/mL}$). Rerata denyut jantung setelah latihan pada (K0) $151 \pm 5,359$ ($\mu\text{g/mL}$), (K1) $153 \pm 5,587$ ($\mu\text{g/mL}$), dan (K2) $148 \pm 3,502$ ($\mu\text{g/mL}$). dilanjutkan uji homogen, uji normalitas, hasil uji Anova menunjukkan bahwa kadar kortisol nilai $p = 0,000$, kadar endorfin nilai $p = 0,032$, dan kruskal wallis denyut jantung nilai $p = 0,086$. Hasil dari penelitian ini adalah Paparan musik tempo cepat dengan olahraga intensitas sedang dapat lebih meningkatkan kadar kortisol, menurunkan kadar endorfin, lebih besar dari pada paparan musik tempo sedang dan tidak ada perubahan pada denyut jantung dibandingkan tanpa musik dengan olahraga intensitas sedang.

Kata kunci: tempo musik, olahraga, kortisol, endorfin, denyut jantung.